Beispiel: So könnte eine Woche von dir aussehen.

Woche:	Montag, der 12.08.	Dienstag, der 13.08.	Mittwoch, der 14.08.	Donnerstag, der 15.08.	Freitag, der 16.08.	Samstag, der 17.08.	Sonntag, der 18.08.
Meine Aufsteh-Zeit	8:00 Uhr	6:00 Uhr	10:00 Uhr	8:00 Uhr	8:00 Uhr	8:00 Uhr	9:30 Uhr
Mein Vormittag	Wohnung putzen	Termin beim Arzt	Nichts	Tierheim Hunde-Zeit	Wocheneinkauf	Bernd beim Umzug helfen	Familien-Frühstück
Mein Mittag	Was kochen	Kaffee mit Bernd	?	Mit Kollegen essen	Unterwegs was essen		
Mein Nachmittag	Nichts	Schwimmen	Nichts	Lesen	Mama & Papa beim Regal-Aufbau helfen	Nichts, Zeit für mich	Spaziergang
Mein Abend	Selbsthilfe-gruppe und was Essen	Rezept kochen	Jessi anrufen	Einkaufszettel schreiben	Verabredung mit Bernd	Abendessen und Kino mit Jessi	Rezept kochen
Meine Zu-Bett-Geh-Zeit	23 Uhr	2 Uhr	1 Uhr	23 Uhr	23 Uhr	0 Uhr	23 Uhr
So habe ich mich heute gefühlt	Gut, weil meine Wohnung wieder ordentlich aussieht	Geht so, Tag war zu voll	Schlecht, nichts geschafft heute	Gut, Zeit mit den Hunden war schön	OK, Tag war voll aber trotzdem schön und ich hab alles geschafft	Gut	Gut, Zeit mit Familie

Für den **Notfall** gibt es folgende Rufnummern:

Notarzt: 112

Telefonseelsorge: 08 00 - 111 01 11

Polizei: 110

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Sozialpsychiatrischer Dienst/örtliches Gesundheitsamt:

Meine Selbsthilfegruppe:

Weitere überregionale Krisentelefone:

Muslimische Telefonseelsorge	030 - 443 509 821 (Rund um die Uhr) www.mutes.de
Telefon Doweria (russischsprachig)	030 - 440308 454 (Rund um die Uhr) www.diakonie-portal.de/telefon-doweria
Kinder- und Jugendtelefon	0800 - 11 10 333 (Mo. – Sa.: 14:00 – 20:00 Uhr) www.nummergegenkummer.de

E-Mail- sowie Chatberatung sind bei vielen Anlaufstellen über deren Website möglich.



Otsuka Pharma GmbH
Europa-Allee 52
60327 Frankfurt am Main
www.otsuka.de



Lundbeck GmbH
Ericusspitze 2
20457 Hamburg
www.lundbeck.com

DE-AM-2000071, 04/20 DE-ABIM-0514

An Deiner Seite



Ein **Ratgeber** für
Angehörige und Freunde
von Menschen
mit Schizophrenie





Jemand, der Ihnen nahesteht, ist an **Schizophrenie** erkrankt. **Was nun?**

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank, dass Sie diese Broschüre zur Hand genommen haben! Offenbar liegt Ihnen ein Mensch, der an Schizophrenie erkrankt ist, am Herzen. Für diesen Menschen macht es einen gewaltigen Unterschied, ob er allein gegen die Krankheit kämpfen muss, oder ob Sie ihn begleiten können – ganz egal ob Sie „nur" zum Kollegen- oder Bekanntenkreis gehören oder als Elternteil oder Partner sehr viel stärker eingebunden sind.

Nicht nur für die Betroffenen, auch für Freunde und Angehörige ist die Diagnose Schizophrenie ein Schock. Die Erkrankung macht hilflos, ruft Mitgefühl und manchmal Überforderung hervor. Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, die Erkrankung besser zu verstehen und Mut machen, die damit verbundenen Herausforderungen anzunehmen. Er enthält viele Tipps, wie Sie jemandem, der an Schizophrenie erkrankt ist, zur Seite stehen können. Außerdem finden Sie hier Hilfestellungen, wie Sie mit den Anforderungen, die diese Krankheit auch an Sie stellt, besser zurechtkommen können.

Wir möchten Sie gerne dabei unterstützen.

Ihr Team von Otsuka Pharma und Lundbeck

Otsuka   Lundbeck

Die Erkrankung: Was ist schizophren?

Jeder Mensch ist anders – das gilt natürlich auch für Menschen mit Schizophrenie. Die Erkrankung kann jeden treffen, Männer wie Frauen. Sie kann bereits im Jugendalter auftreten, wird aber meist erst im frühen Erwachsenenalter diagnostiziert.

Schizophrenie ist eine **Wahrnehmungsstörung**. Wer schizophren ist, leidet nicht – wie viele Menschen denken – unter einer gespaltenen Persönlichkeit. Es gibt kein zweites Ich, das unberechenbar und aggressiv an die Oberfläche drängt. Menschen mit einer Schizophrenie durchleben **akute Psychosen** – Phasen, in denen sie ihre Umgebung ganz anders wahrnehmen oder diese ganz anders erleben, als sie es normalerweise tun. In solch einer schizophrenen Episode kann ihre Welt mit Dingen, Personen oder Stimmen angefüllt sein, die andere jedoch nicht sehen oder hören können. Wie würden Sie sich fühlen, wenn man Sie überzeugen will, dass ein Großteil der Dinge, die sie mit all ihren Sinnen wahrnehmen, gar nicht existiert?



Mehr wahrzunehmen, als das was da ist, wird von Fachleuten als **„Positivsymptomatik“** bezeichnet – wobei der Begriff „positiv“ nichts Gutes bezeichnet. Man kann auch Psychose, Halluzination oder Wahnvorstellung zu diesem „Zuviel“ an Wahrnehmung sagen. Schizophrenie kann sich aber auch anders äußern: Durch Antriebslosigkeit, das Abstumpfen von Gefühlen und Rückzug. Dieses „Zuwenig“ an Gefühlen und Aktivitäten wird von Ärzten als **„Negativsymptomatik“** bezeichnet.

Hervorgerufen werden beide Ausprägungen der Schizophrenie durch ein Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn. Die Sinneswahrnehmungen, die als Signale im Gehirn ankommen, werden nicht richtig verarbeitet. Das führt häufig dazu, dass sich die Betroffenen ganz „wirr“ im Kopf fühlen.

Eine gestörte Wahrnehmung ist also die Grundlage der Diagnose „Schizophrenie“. Die Krankheit kann zusätzlich auch Anteile anderer psychischer Erkrankungen mit sich bringen: Zu den häufigsten gehören Depressionen, bei denen die Betroffenen Lebensfreude und Antrieb verlieren, sowie bipolare Störungen, bei denen sich intensive Hochphasen mit depressiven Tiefs abwechseln.

Die Schizophrenie ist eine häufige Erkrankung. Sie kommt etwa so häufig vor wie chronisches Rheuma. Das bedeutet, dass etwa einer von 100 Erwachsenen in seinem Leben wenigstens eine schizophrene Episode durchlebt. Viele Menschen glauben, die Entstehung einer psychischen Krankheit könnte man beeinflussen bzw. verhindern. Doch auch wenn eine bestimmte Stresssituation der Auslöser für eine erste Episode sein kann, sind weder die Erziehung noch die Lebensumstände und erst recht keine einzelne Person an der Krankheit „schuld“. Und wichtig ist: **Schizophrenie kann behandelt werden**.

Die Behandlung: Zurück ins Leben

Heute weiß man, dass es wichtig ist, so früh wie möglich mit der Behandlung der Schizophrenie zu beginnen. In erster Linie sollte sie sich an den Bedürfnissen des Betroffenen orientieren und möglichst dauerhaft fortgeführt werden. Die Behandlung der Schizophrenie umfasst die **medikamentöse Therapie** und **nicht-medikamentöse Therapiemaßnahmen**, wie z. B. Psychotherapie und Soziotherapie. In einer akuten Phase einer Schizophrenie sind Medikamente der wichtigste Bestandteil der Behandlung. Sie können zwar die Schizophrenie nicht heilen, jedoch können die so genannten Antipsychotika sehr effektiv die Symptome der Krankheit bekämpfen: Indem sie das Gleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn, die für die Verschiebung der Realität verantwortlich sind, wiederherstellen können. Das soll dazu führen, dass die Informationen wieder fast so verarbeitet werden können, wie vor dem Auftreten der Erkrankung.



Antipsychotika können Halluzinationen oder Wahnvorstellungen beseitigen, Anspannung und Unruhe lindern, die Stimmungslage verbessern, Misstrauen und sozialen Rückzug vermindern. Bei **regelmäßiger Einnahme** können sie das Risiko eines Rückfalls verringern und geistige Fähigkeiten, wie z. B. die Aufmerksamkeit, erhalten. Insgesamt können Antipsychotika so eine Verbesserung der Lebensqualität des Betroffenen ermöglichen.

Eine solche **Therapie** muss **dauerhaft** und **gewissenhaft** erfolgen. Nur dann kann sie das Risiko für das Wiederauftreten von starken Symptomen, also einer erneuten Episode, verringern. Viele Betroffene können dank einer kontinuierlichen Therapie über Jahre ein möglichst normales und selbstbestimmtes Leben führen. Einige Betroffene haben Phasen, in denen sie die Medikamente unregelmäßig einnehmen. Häufig setzt damit eine Spirale nach unten ein: Wer unruhig wird und nicht schlafen kann, denkt noch seltener an die Einnahme der Medikamente. Wer depressiv und antriebslos wird, ebenfalls nicht. Dann steigt die Wahrscheinlichkeit stark, dass die Krankheit mit ganzer Wucht zurückkehrt. Wer mitten in einer Psychose steckt, kann erst recht nicht mehr erkennen, wie wichtig die Beibehaltung der Therapie ist.

Deshalb ist es umso wichtiger, dass Sie als Freund oder Angehöriger **gemeinsam** mit dem Betroffenen in einer **guten Phase** überlegen, welche **Unterstützung** er sich von ihnen wünscht: Empfindet er es als hilfreich, wenn Sie ihn an die regelmäßige Medikamenteneinnahme oder an die Arztbesuche erinnern? Möchte er lieber eine praktische Unterstützung, indem Sie ihn zu einem Arzttermin fahren oder den Gang zur Apotheke für ihn übernehmen? Oder hilft ihm das gemeinsame Erinnern an die schönen Momente aus seinen guten Phasen? Wichtig ist dabei, dass der Betroffene Ihre Hilfestellung auch als diese akzeptiert. Auch Ihre positive Haltung zu den Medikamenten kann die regelmäßige Einnahme fördern.



Tablette oder Depot?

Seit vor über 60 Jahren das erste Antipsychotikum zur Verfügung stand, ist die Forschung deutlich vorangeschritten und hat ein großes Arsenal moderner Substanzen hervorgebracht. Die Auswahl der Substanz ist individuell und hängt davon ab, welche Symptome der Schizophrenie im Vordergrund stehen. Jede Substanz hat Stärken und Schwächen. Nebenwirkungen, wie Gewichtszunahme oder sexuelle Probleme, können für die Betroffenen sehr belastend wirken. Dann sind Alternativen und das Gespräch mit dem Arzt gefragt.

Inzwischen gibt es **Antipsychotika**, die nicht mehr täglich als Tablette eingenommen werden müssen, sondern als **Depotformulierung** vorliegen.

Jeder Mensch, der jeden Tag an eine Tabletteneinnahme denken muss, weiß, wie schwierig das ist – vor allem, wenn das Leben mal nicht im Alltagstrott verläuft. Für Menschen mit Schizophrenie kann das noch weitaus herausfordernder sein. Depotformulierungen können die Betroffenen entlasten. Sie werden meist im Abstand von mehreren Wochen in der Arztpraxis gespritzt. Diese regelmäßigen Termine geben dem Betroffen zusätzlich die Möglichkeit, im beständigen Kontakt mit seinem Behandlungsteam zu stehen.

Was hilft darüber hinaus?



Es gibt eine ganze Reihe weiterer Hilfen, die Betroffene stabilisieren können. Die richtigen Angebote und Ansprechpartner zu finden, ist für Angehörige nicht immer einfach – suchen Sie am besten das Gespräch mit dem Behandlungsteam. Um nach einer akuten Phase zurück in den Alltag zu finden, gibt es für die Betroffenen spezielle **Wiedereingliederungsprogramme**. Gibt es Probleme mit dem Job, den Finanzen oder der Wiedereingliederung, kann der **sozialpsychiatrische Dienst** weiterhelfen. **Selbsthilfegruppen** oder **psychoedukative Gruppen** dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch und können eine wichtige Stütze darstellen.

Antipsychotika gelten als Rückgrat der Schizophreniebehandlung. Ergänzend können je nach Symptom auch Antidepressiva und in akuten Phasen Beruhigungs- oder Schlafmittel zum Einsatz kommen. Der **behandelnde Arzt** wird einen **umfassenden Therapieplan** aufstellen, der die medikamentöse Behandlung und zusätzliche Maßnahmen, wie Psychotherapie oder Soziotherapie, beinhaltet. Zum Beispiel kann eine Psychotherapie dabei helfen, mit der Erkrankung besser umgehen zu können und eine Soziotherapie kann die Selbstständigkeit und das Zurechtkommen im Alltag fördern.

Die Unterstützung: Dasein, Anschieben und Auffangen

Wie können Sie helfen? Wer an Schizophrenie erkrankt ist, braucht Menschen, die für ihn da sind und ihm zur Seite stehen. Wenn Sie zum Freundes-, Bekannten- oder Kollegenkreis gehören, können oft bereits Kleinigkeiten einen großen Unterschied machen. Wenn Sie ein enger Angehöriger sind, übernehmen Sie wahrscheinlich deutlich mehr Verantwortung. Im besten Fall hat jeder Betroffene einen eigenen **Kreis aus „Unterstützern"**, die sich gegenseitig ergänzen und sich auch untereinander zur Seite stehen. Es gibt ganz unterschiedliche Formen der Unterstützung und jede davon ist wertvoll.



Einfach da sein

Jeder Mensch braucht menschliche Wärme, Miteinander und Zuneigung – Menschen mit Schizophrenie, denen oft Ablehnung von außen entgegenschlägt, umso mehr. Eine der wichtigsten Unterstützungen, die Sie geben können, ist **emotionaler Halt**. Nicht immer verhalten sich Menschen mit Schizophrenie im sozialen Miteinander so, wie man es sich wünscht: Vielleicht melden sie sich mal viel zu selten, dann wieder viel zu oft. Suchen Sie trotzdem den Kontakt und halten Sie ihn aus, selbst wenn es mal anstrengend ist.
Nehmen Sie die tollen, interessanten und liebenswerten Facetten dieses Menschen wahr.

- Tipp: *Auch wenn es, vor allem als enger Angehöriger, schwerfällt, versuchen Sie sich nicht zu tief in das Auf und Ab der Krankheit hineinziehen zu lassen. Denn sie benötigen Ihre Kraft, um dem Betroffenen zur Seite stehen zu können.*

Alltag leben

Alltag ist für Menschen mit Schizophrenie nicht immer alltäglich: Ein geregelter Tagesablauf fällt oft nicht leicht. Dabei steigern erholsamer Schlaf, regelmäßi-

ge und ausgewogene Mahlzeiten sowie ausreichend Bewegung nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Stressresistenz. Eine einfache Form der Hilfe kann darin bestehen, sich regelmäßig für Alltägliches zu verabreden: Sei es der Wocheneinkauf im Supermarkt, ein Spaziergang im Wald oder ein fester Abend in der Woche, an dem gemeinsam gekocht und gegessen wird. Allerdings sollten Sie zum Essen keinen Alkohol anbieten, da dieser Psychosen auslösen oder verstärken sowie die Wirkung der Medikamente beeinflussen kann. Auch ein gemeinsam **ausgefüllter Wochenplan** kann helfen, den Alltag zu strukturieren. Sie können dafür die Vorlage im Umschlag dieser Broschüre nutzen.

• Tipp: *Wer krankheitsbedingt nicht oder nur wenig arbeiten kann, hat oft eine große Langeweile zu füllen. Verabredungen sind dann hochwillkommen. Anderen ist das vielleicht zu viel – akzeptieren Sie ein eventuelles Ruhebedürfnis.*

Struktur im Alltag

Fördern Sie die Selbstständigkeit, statt alle Hindernisse zu beseitigen: Räumen Sie während der guten Phasen gemeinsam auf, gehen Sie Anträge gemeinsam durch und erklären Sie, was Sie tun. Übertragen Sie Teilaufgaben und Teilverantwortung an den Betroffenen, so wie es möglich ist.
Sollte es doch erforderlich sein, können Sie Ihren Angehörigen oder Freund dabei unterstützen seinen Alltag zu organisieren: Vielleicht hilft es ihm, dass Sie die Poststapel sichten, Wohnung und Wäsche auf Vordermann bringen oder an wichtige Termine erinnern? Damit Ihnen allerdings die Post ausgehändigt werden darf, Sie Anträge unterschreiben dürfen oder Überweisungen vornehmen können, muss Ihnen der Betroffene eine **schriftliche Vollmacht** erteilen.

• Tipp: *Vollmachten können für sehr viele Lebenssituationen erteilt werden und so im Alltag helfen, z. B. bei der Antragsstellung auf Sozialleistungen oder der Postannahme.*

Ein häufiger Streitpunkt ist das liebe Geld. Wenn finanzielle Auseinandersetzungen die Beziehungsebene stark belasten, sollten Sie diese aus der Familie hinaus verlagern. Zum Beispiel können Sie einen **externen Betreuer** bestellen lassen.



• Tipp: *Die gesetzlichen Regelungen bzw. das Sozialrecht für psychisch Erkrankte sind sehr komplex, doch gibt es viele Hilfestellungen dazu. Beratung und Informationen zu Rechtsansprüchen bieten Leistungsträger wie die Krankenkasse, die Rentenversicherung, die Agentur für Arbeit oder das Sozialamt an. Regionale sozialpsychiatrische Dienste oder Psychiatriekoordinatoren können Ihnen und dem Betroffenen weitere Hilfsangebote vermitteln.*

Therapie unterstützen

Für die Behandlung der Schizophrenie steht ein medizinisches Team an der Seite des Betroffenen. Trotzdem müssen häufig Hilfen erfragt, Anträge gestellt und Optionen erwogen werden. Eine Begleitung durch Angehörige oder sehr gute Freunde kann deshalb eine große Hilfe sein. Vielleicht gehen Sie gemeinsam zu wichtigen Arztterminen? Dann können Sie aus erster Hand Informationen erhalten. Inzwischen versuchen die meisten Ärzte, die Angehörigen in die Therapie und Rehabilitation einzubinden. Allerdings gilt für Ärzte die **Schweigepflicht**, die auch nicht durch eine generelle Vollmacht des Betroffenen außer Kraft gesetzt werden kann. Der Betroffene muss sich sehr genau äußern, welche Informationen an Sie weitergegeben werden dürfen und welche nicht.

• Tipp: *Klären Sie gemeinsam in einer guten Phase, welche medizinischen Informationen Sie bekommen dürfen und halten Sie das schriftlich fest.*

Unterstützung durch mich

Welche Formen der Unterstützung benötigt der Mensch, der Ihnen nahesteht? Überlegen Sie in Ruhe, welche Aufgaben Sie übernehmen können und wollen. Versuchen Sie dabei, Ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und Ihre Kraft realistisch einzuschätzen. Denken Sie auch darüber nach, wie Sie den Kreis der Unterstützer erweitern und welche Aufgaben Sie abgeben können. Ihre Überlegungen können Sie hier direkt notieren und damit festhalten. Besprechen Sie auch mit dem Betroffenen, an wen er sich mit welchem Anliegen wenden kann.

Welche Aufgaben kann ich als Unterstützer übernehmen?



Welche Aufgaben können andere Unterstützer übernehmen?

Was	Wer
Was	Wer
Was	Wer

Die Symptome der Krankheit: In guten und schlechten Phasen

Einer der Aspekte, die das Leben mit Schizophrenie so anstrengend machen kann, ist das **Auf und Ab der Krankheit**, der Wechsel zwischen guten Phasen und schlechten Phasen, die im schlimmsten Fall in einem Rückfall, und damit der **Wiederkehr einer akuten Psychose**, enden können. Wie lange die stabilen Phasen anhalten und wie häufig ein Rückfall passiert, ist individuell sehr unterschiedlich.



Gute Erinnerungen tragen auch über schlechte Phasen hinweg. Deshalb ist es so wichtig, die gemeinsame schöne Zeit zu genießen und bewusst abzuspeichern. Vielleicht möchten Sie sich in Gedanken einen ganz persönlichen Schatzkoffer aus bedeutsamen Momenten, tollen Erlebnissen und schönen Bildern anlegen?

Frühwarnzeichen

In schlechten Phasen treten üblicherweise die als **typisch geltenden Symptome** der Krankheit stärker hervor. Das kann sich **individuell** ganz unterschiedlich äußern: Viele Patienten sind gereizt, innerlich unruhig und fühlen sich angespannt oder bedrückt. Oft leiden sie unter einer unbestimmten Angst. Konzentrationsstörungen, umständliches Denken und das „Abreißen" von Gedanken können ebenfalls auftreten. Manche Patienten klagen über eine zunehmende Geräusch- und Lärmempfindlichkeit, andere leiden unter Schlaflosigkeit und haben wenig Appetit. Viele nehmen ihre Umwelt verändert wahr, fühlen sich nicht mehr verstanden und ziehen sich privat und beruflich zurück. Außenstehende können die inneren Probleme nur durch Anzeichen, wie sie im **nachfolgenden Infokasten** beschrieben werden, erkennen.



Frühwarnzeichen

- Innere Unruhe und Anspannung
- Unbestimmte Angst
- Schlaflosigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Umständliches Denken
- Gereiztheit, Misstrauen
- Interessensverlust, Niedergeschlagenheit
- Rückzug von der Welt
- Zunehmende Geräusch- und Lärmempfindlichkeit
- Verstärkt auftretende Probleme in der Familie und mit Freunden

Die hier beschriebenen Veränderungen gelten als **Frühwarnzeichen**, die einen möglichen **Rückfall** ankündigen können. Mit der Zeit werden Sie ein Gespür dafür entwickeln, welche individuellen Alarmzeichen für den Menschen, dem Sie zur Seite stehen, gelten. Zu den Auslösern eines Rückfalls können der Genuss von Alkohol, das Absetzen der Medikamente, hormonelle Schwankungen oder Stress gehören. Rückfälle sind also keinesfalls immer „selbstverschuldet". Wichtig: Versuchen Sie bei einem drohenden Rückfall immer, so früh wie möglich **ärztliche Hilfe** zu vermitteln. So kann das Risiko für das Auftreten einer erneuten schizophrenen Episode verringert werden.

Selbst wenn das nicht gelingt: Vertrauen Sie auf die Kompetenz des Behandlungsteams und bleiben Sie optimistisch. Denn auf eine schlechte Phase folgt meist auch wieder eine gute, wenn sich der Patient helfen lässt.

Individuelle Warnzeichen

Woran können Sie einen drohenden Rückfall erkennen?
Vielleicht haben Sie bereits individuelle Alarmzeichen identifiziert?
Hier können Sie diese notieren.

Welche Frühwarnzeichen erkenne ich?

Wie reagiere ich am besten darauf?

Stimmungsschwankungen sind menschlich

Jeder kennt es von sich selbst: Mal hat man gute Tage, mal hat man schlechte Tage. Das gilt genauso für Menschen mit Schizophrenie. Nicht jede Stimmungsschwankung sollten Sie auf die Erkrankung zurückführen. Auch wenn das nicht immer einfach ist, sollten Sie Ihrem Angehörigen oder Freund seine persönlichen „Eigenarten" zugestehen und ihn **Mensch sein** lassen. Versuchen Sie gemeinsam herauszufinden, welches Verhalten Teil des Charakters ist und welches ein Anzeichen für einen Rückfall sein könnte. Signalisieren sie dabei immer, dass Sie da sind, wenn Sie gebraucht werden.

Versuchen Sie Ihre Erwartungen und Anforderungen der jeweiligen Situation anzupassen und beschränken Sie sich auf die wichtigsten Dinge. Ein Zuviel an Fürsorge tut weder dem Betroffenen noch Ihnen gut. Gehen Sie sorgsam mit Ihren Kräften um.

Hier finden Sie **Anregungen für ein entspannteres Miteinander**:

Tipps für den Umgang mit psychisch erkrankten Menschen

- *Prioritäten setzen: Arbeiten Sie nicht gleichzeitig an allen Baustellen, sondern fokussieren Sie auf das dringendste Problem.*
- *Selbstständigkeit respektieren: Psychisch Kranke sind keine kleinen Kinder und sollten nicht wie solche umsorgt werden. Begegnen Sie einander auf Augenhöhe.*
- *Genesung braucht Zeit: Bleiben Sie geduldig und freuen Sie sich über kleine Schritte.*
- *Flexibilität: Passen Sie Ihre Erwartungen und Anforderungen an die jeweilige Situation an.*
- *Klar und sachlich kommunizieren: Versuchen Sie, Emotionen herauszunehmen und den richtigen Zeitpunkt zu wählen, wenn Sie etwas erreichen wollen.*
- *Kein böser Wille: Machen Sie sich klar, dass bestimmte Symptome Ausdruck der Krankheit sein können und nicht absichtlich gegen Sie eingesetzt werden.*
- *Stärken und entwickeln Sie auch in Krankheitsphasen die gesunden Anteile.*
- *Bleiben Sie gelassen – auch wenn es Ihnen manchmal schwerfällt. Versuchen Sie, Konflikte und Spannungen abzubauen und sie nicht weiter aus Frust zu befeuern.*
- *Unterstützen Sie eine konsequente Therapie, aber üben Sie keinen Druck aus.*
- *Sorgen Sie auch für Ihr eigenes Wohlergehen: Setzen Sie Ihre Kräfte mit Bedacht ein, pflegen Sie Ihre Freundschaften und Interessen und achten Sie auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse.*

Schwierige Zeiten: Krisenmanagement

Viele Patienten, die sich in Behandlung befinden, sind über lange Phasen stabil, leben ein selbstbestimmtes Leben, pflegen ihre Freundschaften und Aktivitäten und agieren als interessante und liebenswerte Menschen. Für Zeiten, in denen alles gut läuft, braucht niemand Tipps und gute Ratschläge. Deshalb möchte Ihnen dieser Ratgeber vor allem **für schwierige Phasen den Rücken stärken**.

Hilfe zulassen

Ein Rückfall in die Krankheit ist immer eine Krisensituation. Es ist hilfreich, wenn nicht nur Sie, sondern auch der Betroffene selbst erkennt, dass er Gefahr läuft, in eine psychotische Phase zu rutschen und sich deshalb möglichst **rasch** in **ärztliche Behandlung** begeben sollte. Meistens werden die Patienten dann für eine bestimmte Zeit stationär in eine Klinik aufgenommen, wo sie enger betreut und neu auf eine Therapie eingestellt werden können. Auch die Behandlung in einer Tagesklinik oder durch eine ambulante Pflegeeinrichtung kann eine Option darstellen. Dies sollte individuell nach den Bedürfnissen des Patienten entschieden werden. Wichtig ist, dass währenddessen und auch anschließend jemand da ist, der dem **Betroffenen zur Seite** steht und ihn mit offenen Armen empfängt.

Die Bedingung für medizinische Hilfe ist, dass der erwachsene und mündige Mensch mit Schizophrenie Hilfe zulässt. Gegen den Willen des Patienten kann keine Aufnahme in die Klinik erfolgen. Schizophrenie ist jedoch eine Krankheit, die das Denken und Fühlen verändert. Häufig kann der Patient gar nicht einsehen, dass er Hilfe braucht. Für Angehörige kann eine solche Situation unerträglich sein: Es ist offensichtlich, dass ärztliche Hilfe notwendig ist, aber der Patient weigert sich standhaft, diese Hilfe anzunehmen. Dann bleibt den Angehörigen häufig nur die Möglichkeit abzuwarten, auszuhalten und geduldig immer wieder zu appellieren, ärztliche Hilfe zuzulassen. Vertrauen Sie in dieser Situation darauf, dass Ihre Geduld letztendlich Erfolg haben wird.

Wenn Leben in Gefahr ist

Es gibt **zwei Gegebenheiten**, bei denen eine Einweisung in die Klinik ohne Einwilligung des Patienten möglich ist: Bei **Suizidgefahr** oder wenn **andere Menschen gefährdet** werden. Ist dies der Fall, sollten Sie unverzüglich handeln – zum Schutze aller.

Eine Krise der anderen Art tritt auf, wenn Ihr Kind, Ihr Geschwisterteil oder Ihr Freund mit Schizophrenie explizit den Kontakt zu Ihnen abbricht und sich weigert, Sie zu sehen. Die Verletzung ist – verständlicherweise – groß. Häufig ist ein solches Verhalten an einen Rückfall gekoppelt. Dies macht es doppelt schwer, den Betroffenen aus der Psychose in die Behandlung zu holen. Auch wenn es schwierig ist, versuchen Sie, den Kontakt immer wieder neu anzubieten und die Zurückweisung nicht zu nahe an sich heran zu lassen.

Notfallplan für den Rückfall

Bei den ersten möglichen Anzeichen eines Rückfalls:

1. Ich nehme die Warnzeichen ernst und spreche meinen Angehörigen oder Freund behutsam darauf an.

2. Wenn der Betroffene das wünscht, vereinbare ich einen Arzttermin und/oder begleite ihn zu dem Termin

   Bei: ________________

   oder: ________________

   Name/Telefon/Art der Bezeichnung

3. Diese Maßnahmen können dem Betroffenen helfen:

   a) ________________

   b) ________________

   c) ________________

Bei einem akuten Rückfall:

1. Ich bringe meinen Angehörigen oder Freund direkt in die Klinik/Notaufnahme:

   Name Klinik

   Straße

   Ort

   Telefon

   Ansprechpartner

2. Ich benachrichtige noch folgende Personen (z. B. Angehörige, Freunde, Kollegen, Betreuer oder Sozialarbeiter):

   Art der Beziehung

   Name/Adresse

   Telefon/E-Mail

   Art der Beziehung

   Name/Adresse

   Telefon/E-Mail

   Art der Beziehung

   Name/Adresse

   Telefon/E-Mail

   Art der Beziehung

   Name/Adresse

   Telefon/E-Mail

Der lange Atem: An der Seite eines Menschen mit Schizophrenie

Schizophrenie ist eine Krankheit, die nicht nur den Einzelnen betrifft, sondern fundamental in das Gefüge einer Familie eingreifen kann. Häufig tritt die Erkrankung ausgerechnet an dem Zeitpunkt zu Tage, an dem Eltern denken, die Pubertät sei überstanden und ihr Kind auf dem Weg ins eigene Leben. Wer versucht, die Krankheit **Schizophrenie als ein Teil von sich** zu akzeptieren, braucht jedoch – egal in welchem Alter – die Unterstützung seiner Familie.

Wie geht es Ihnen damit? Häufig beschreiben Angehörige ihre Gefühlslage als Schwanken zwischen Mitleid und Verständnis auf der einen Seite und Ablehnung und Zorn auf der anderen Seite. Ja, Sie dürfen auf eine Erkrankung wütend sein, die das Leben auf den Kopf stellt. Sie dürfen auch furchtbar finden, was eine akute schizophrene Episode aus einem Menschen machen kann. Aber **bewahren Sie** dabei Ihre **Zuversicht**: Machen Sie sich bewusst, wie viel moderne Behandlungen erreichen und wie viele Möglichkeiten Menschen mit Schizophrenie offenstehen können.

Man kann die emotionale Verarbeitung der Angehörigen als eine Art „Trauerprozess" beschreiben. Denn die Diagnose Schizophrenie stellt viele Vorstellungen von Zukunft in Frage. Vor allem Eltern trauern um eine Zukunft, die sie sich für ihr Kind gewünscht hätten und die so nun wahrscheinlich nicht stattfinden wird. Dafür öffnen sich neue Türen, werden andere Dinge wichtig und kleine Fortschritte riesengroß. Was Menschen mit Schizophrenie leisten, verdient all unsere Wertschätzung und Anerkennung: Wer es schafft, durch Höhen und Tiefen zu gehen, nach jedem Rückfall wieder aufzustehen und sich dabei nicht entmutigen zu lassen, ist eine echte Kämpfernatur.

Lassen auch Sie sich von Rückfällen und Rückschlägen nicht entmutigen und begleiten Sie den Menschen, der Ihnen nahesteht, mit Ihrer Zuneigung. **Tiefergehendes Wissen** über die Erkrankung kann für Sie **hilfreich** sein: Informieren Sie sich weiter und suchen Sie den Kontakt zum Behandlungsteam. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen dabei wichtige Informationen nicht mitgeteilt werden, hilft es, sich bewusst zu machen, dass die Ärzte der gesetzlich vorgeschriebenen Schweigepflicht unterliegen. Wenn der Patient erwachsen ist, darf Ihnen das Behandlungsteam keine Auskunft über seinen Gesundheitszustand oder seine Therapiefortschritte erteilen. Sie können dort aber wertvolle Hinweise und Tipps für weiterführende Hilfen – für den Betroffenen wie für Sie selbst – erhalten.

Was Sie als **Angehöriger** leisten, um den Ihnen nahestehenden Menschen mit Schizophrenie zu stützen und ihm ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, ist gewaltig und bewundernswert. **Wichtig ist, dass Sie sich dabei nicht selbst verlieren**. Hier gilt: Holen auch Sie sich Hilfe. Vernetzen Sie sich mit anderen Angehörigen, zum Beispiel über Selbsthilfegruppen für Angehörige. Das Behandlungsteam kann Ihnen bestimmt bei der Suche weiterhelfen. Um die eigenen Gefühle und den eigenen Umgang mit der Erkrankung aufzuarbeiten, sind psychische Beratungsstellen gute Anlaufpunkte.

Versuchen Sie nicht alle organisatorischen Aufgaben allein zu bewältigen, sondern nehmen Sie **Hilfe von anderen Personen** an, die dem Erkrankten nahestehen, oder von professionellen Betreuern. Und vergessen Sie vor allem eines nicht: Die schönen Momente mit dem Menschen, der Ihnen wichtig ist, zu genießen, gemeinsam zu lachen, Seite an Seite Pläne zu schmieden und umzusetzen – und dabei die Krankheit ein Stück weit in den Hintergrund treten zu lassen.



Was mir guttut

Gehen Sie achtsam mit sich um und versuchen Sie, Ihre Grenzen wahrzunehmen. Tanken Sie die eigenen Energien regelmäßig auf und gönnen Sie sich bewusst Auszeiten – so wie es Ihnen guttut.

Was belastet mich am meisten?

Was kann ich dagegen tun?

Was gibt mir Energie und Schwung?

Was entspannt und entschleunigt mich?

Welche Auszeit gönne ich mir?

Inhalt

Platz für Notizen:

Weiterführende Informationen, Hilfestelllungen und Anlaufstellen, wie Selbsthilfegruppen, können Sie z. B. von dem Behandlungsteam oder entsprechenden Beratungsstellen erhalten. Auch online gibt es Beratungs- und Informationsangebote.

Kopiervorlage: So sieht meine Woche aus!

Woche:	Montag, der	Dienstag, der	Mittwoch, der	Donnerstag, der	Freitag, der	Samstag, der	Sonntag, der
Meine Aufsteh-Zeit							
Mein Vormittag							
Mein Mittag							
Mein Nachmittag							
Mein Abend							
Meine Zu-Bett-Geh-Zeit							
So habe ich mich heute gefühlt							